

Allgemeine Unterweisung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln

SARS-CoV-2 / Covid-19

- **Die Bundesregierung hat am 16.04.2020 einen verbindlichen Arbeitsschutzstandard gegen SARS-CoV-2 / Covi-19 veröffentlicht.**

https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2

- **Branchenspezifische Konkretisierungen und Ergänzungen erfolgen durch die jeweiligen Unfallversicherungsträger.**

<https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp>

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

- **Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln (Abstandsgebot, „Hust- und Niesetikette“, Handhygiene, Mund-Nasen-Schutz) sind wesentlicher Bestandteil des Arbeitsschutzstandards und müssen im Betrieb unterwiesen und umfassend kommuniziert werden.**

- **Für Unterweisungen sind auch die Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hilfreich.**

<https://www.bzga.de/>

- Bereits vor dem Auftreten erster Krankheitserscheinungen kann man auch andere Personen mit dem neuartigen Coronavirus anstecken. **Die höchste Ansteckungsfähigkeit ist am Tag vor Symptombeginn vorhanden.** Deshalb kann theoretisch jeder von uns zum Virusüberträger werden – ohne es zu wissen.
- **Die hauptsächliche Übertragung erfolgt über Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und ggf. des Auges aufgenommen werden (Tröpfcheninfektion).**
- Eine Übertragung über kontaminierte Oberflächen ist nicht auszuschließen
- Eine Übertragung über Aerosole (in der Luft schwebende sehr kleine Tröpfchenkerne) ist im normalen gesellschaftlichen Umgang nur von untergeordneter Bedeutung.

ABSTAND HALTEN – mindestens 1,5 Meter!

- Wenn nicht möglich: Trennwand oder Mund-Nasen-Schutz.
- Büroarbeit ist nach Möglichkeit im Homeoffice auszuführen.
- Möglichst einzeln oder in kleinen, festen Teams arbeiten.
- Keine Grüppchenbildung in Pausenräumen oder im Raucherbereich.
- Gemeinsam benutzte Gegenstände und Flächen regelmäßig mit handelsüblichem Reiniger reinigen. Desinfektionsmittel nur im Ausnahmefall notwendig!
- Werkzeuge möglichst nicht an andere Personen ausleihen.
- Arbeitsräume mehrmals täglich lüften.
- Berührungen (z. B. Handschlag und Umarmungen) sind zu unterlassen.
- Kontaktbeschränkungen einhalten, auch privat.

Symptome

- Die entsprechenden Symptome sind nur ein Hinweis auf eine Corona Erkrankung. Sie können aber auch symptomfrei sein und trotzdem Krankheitsträger sein.
- Personen mit Symptomen sollten diese mit Ihrem Hausarzt abklären.
- Rufen Sie Ihren Hausarzt an, gehen Sie nicht einfach so in die Praxis.
- Informieren Sie bei Unwohlsein sofort ihren Vorgesetzten.

Häufigste Symptome:

- Fieber
- Trockener Husten
- Müdigkeit

Seltene Symptome:

- Gliederschmerzen
- Halsschmerzen
- Durchfall
- Bindehautentzündung
- Kopfschmerzen
- Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns
- Verfärbung an Fingern oder Zehen oder Hautausschlag

Schwere Symptome:

- Atembeschwerden oder Kurzatmigkeit
- Schmerzen oder Druckgefühl im Brustbereich
- Verlust der Sprach- oder Bewegungsfähigkeit

Besonders gefährdete Personen für einen schweren Krankheitsverlauf von Covid-19 sind gemäß Robert-Koch-Institut:

- ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko ab etwa 50–60 Jahren)
- Raucher
- stark übergewichtige Menschen
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen:
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (inklusive Bluthochdruck)
 - chronische Lungenerkrankungen
 - chronische Lebererkrankungen
 - Patienten mit Zuckerkrankheit
 - Patienten mit einer Krebserkrankung
 - Patienten mit geschwächtem Immunsystem

Eine arbeitsmedizinische Vorsorge ist den Beschäftigten zu ermöglichen, beziehungsweise anzubieten.

Beschäftigte können sich individuell vom Betriebsarzt beraten lassen, auch zu besonderen Gefährdungen aufgrund einer Vorerkrankung oder einer individuellen Disposition.

Ängste und psychische Belastungen müssen ebenfalls thematisiert werden können. Gegebenenfalls schlägt der Betriebsarzt / die Betriebsärztin dem Arbeitgeber geeignete Schutzmaßnahmen vor, wenn die normalen Arbeitsschutzmaßnahmen nicht ausreichen.

Gegebenenfalls kann der Arzt, die Ärztin der betroffenen Person auch einen Tätigkeitswechsel empfehlen. Der Arbeitgeber erfährt davon nur, wenn der/die Betreffende ausdrücklich einwilligt.

Arbeitsmedizinische Vorsorge kann durch die Betriebsärzte ggf. auch telefonisch erfolgen.

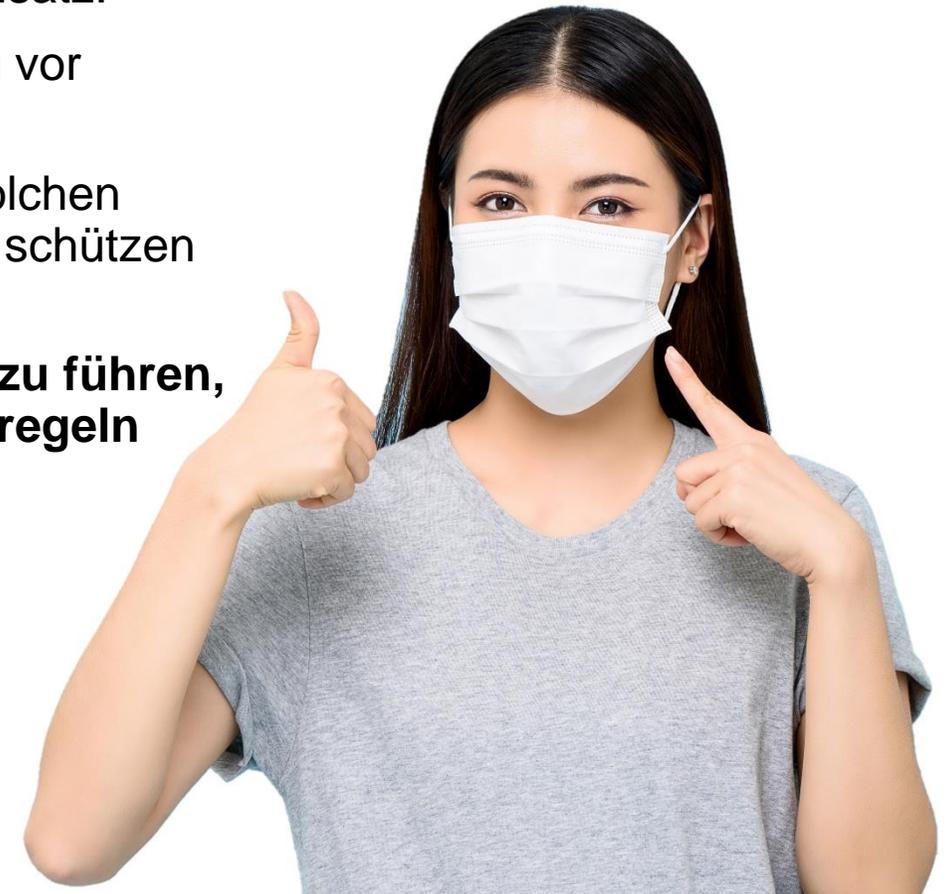
Allgemeine Unterweisung Übertragungswege SARS-CoV-2 / Covid-19

Wenn die geforderten Abstandsregeln (mind. 1,5 m) nicht eingehalten werden können, kommt ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) zum Einsatz.

Mund-Nasen-Schutz dient vor allem dem Schutz der Umgebung vor eigenen Krankheitserregern (Fremdschutz).

Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz durch alle Mitarbeiter in solchen Bereichen kann wirksam vor der Übertragung von SARS-CoV-2 schützen (Kollektivschutz).

Auf keinen Fall darf das Tragen von Mund-Nasen-Schutz dazu führen, dass Abstandsregeln nicht mehr beachtet oder die Hygieneregeln nicht mehr umgesetzt werden!



„Community-Masken“, medizinischer Mund- Nasen-Schutz und filtrierende Halbmasken – Wo liegt der Unterschied?



Maskentyp / Eigenschaften	Community - Maske	Mund-Nasen-Schutz (MNS)	Filtrierende Halbmaske ohne Ventil	Filtrierende Halbmaske mit Ventil
Abkürzung bzw. Synonym	Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)	Operations (OP)-Maske	FFP2 / FFP3-Maske ohne Ventil	FFP2 / FFP3-Maske mit Ventil
Medizinprodukt bzw. Schutzausrüstung	Nein	Ja	Ja	Ja
Verwendungszweck	Privater Gebrauch	Fremdschutz	Eigen- und Fremdschutz / Arbeitsschutz	Eigenschutz / Arbeitsschutz
Schutzwirkung	Reduktion des Tröpfchenauswurfs des Trägers	Schutz des Gegenübers vor Tröpfchenauswurf des Trägers	Schutz des Trägers und des Gegenübers	Schutz des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen
Schützt den Träger (Eigenschutz)?	Etwas	Etwas	Ja	Ja
Schützt das Umfeld (Fremdschutz)?	Ja	Ja	Ja	Nein

Mund- Nasen-Schutz richtig anziehen und tragen:

- Vor dem Anlegen, die Hände gründlich waschen.
- Richtige Seite der Maske nach außen und Innenseite möglichst nicht berühren.
- **Modell mit zwei Bändern:** Unteres Kopfband in den Nacken legen, danach über die Nase ziehen. Oberes Kopfband oberhalb der Ohren platzieren
- **Modell mit Gummiband:** Mit dem Kinn in die Maske einsteigen, Gummibänder hinter die Ohren ziehen, danach über die Nase ziehen.
- Über Mund und Nase platzieren und mit Metallbügel an Nasenrücken drücken.
- Während des Tragens möglichst nicht anfassen.
- Bei Durchfeuchtung abnehmen und austauschen.
- Von hinten abnehmen und potentiell erregerehaltige Vorderseite nicht berühren.
- Nach dem Ablegen, die Hände gründlich waschen.

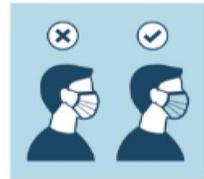
Allgemeine Unterweisung Übertragungswege SARS-CoV-2 / Covid-19



1. Hände mit Seife waschen oder Desinfektionsmittel anwenden.



6. Maske nach Durchfeuchtung (spätestens nach 3 h) austauschen.



2. Sicherstellen, dass die richtige Seite der Maske nach außen zeigt.



7. Maske an den Bändern an der Seite vom Gesicht nehmen, dabei möglichst nur an den Bändern berühren.



3. Bänder hinter den Ohren befestigen.



8. Sofort entsorgen (Restmüll) bzw. in einem luftdicht verschlossenen Beutel verstauen oder sofort bei mind. 60 °C waschen.



4. Liegt die Maske über Mund, Nase und Wangen? Liegt sie auch an den Rändern eng an?



9. Nach dem Absetzen Hände erneut gründlich waschen.



5. Während des Tragens Maske nicht mit den Händen berühren.

Wissenswertes rund um die Mund-Nasen-Bedeckung
Video der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) :

<https://www.youtube.com/watch?v=oMlhnINiDDs>

- Während des Tragens soll vermieden werden, den MNS anzufassen und zu verschieben, um keine Erreger darauf zu verteilen.
- Masken, die durchfeuchtet sind (z. B. durch die Atemluft) müssen gewechselt werden.
- Masken, die defekt oder verschmutzt bzw. wesentlich kontaminiert sind, dürfen nicht wiederverwendet werden
- Community-Masken täglich wechseln, Waschen idealerweise bei 95°, mindestens aber bei 60°, vollständig trocknen lassen.

RICHTIG HUSTEN UND NIESEN

- Abstand halten und abwenden
- In die Armbeuge
- In ein Papiertaschentuch (danach in verschließbaren Behälter werfen)
- Danach Hände gründlich waschen



RICHTIG HÄNDE WASCHEN



Händewaschen ist völlig ausreichend.
Desinfektionsmittel sind nicht besser,
sondern nur ein geeigneter Ersatz, wenn
Händewaschen nicht möglich ist.



HÄNDE VOM GESICHT FERNHALTEN

Berührt man mit den Händen das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.



EINMALHANDSCHUHE, eher Gefahr als Schutz!

- Einmalhandschuhe vermitteln eine trügerische Sicherheit.
- Werden genauso kontaminiert, wie eine unbedeckte Hand.
- Keine Verbesserung in Hinblick auf die Weitergabe von Keimen mit den Händen.
- Sogar längere Anhaftung von Viren an Einmalhandschuhen als auf der Haut.
- Dazu Hautbelastung durch flüssigkeitsdichte Handschuhe.
- Handschuhe dürfen an bestimmten Arbeitsplätzen gar nicht getragen werden (z. B. Erfassung durch rotierende Teile).

LIEBER ÖFTER HÄNDE WASCHEN!



Allgemeine Unterweisung Übertragungswege SARS-CoV-2 / Covid-19

Schutzhandschuhe sicher ausziehen!

Außenseite von außen anfassen -
Innenseite von innen anfassen.



1. Nahe am Abfallbehälter arbeiten
Arbeiten Sie nahe einer Möglichkeit, die Handschuhe abzuwerfen, z.B. über einem Abfallbehälter.



2. Ersten Handschuh greifen
Außen fasst außen: Greifen Sie die Stulpe des Handschuhs und heben Sie diese leicht an, ohne dabei die Haut zu berühren.



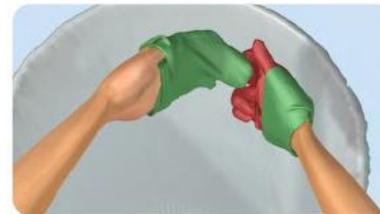
3. Handschuhende umkrempeln
Schlagen Sie das Handschuhende um, sodass die Innenseite der Stulpe außen liegt.



4. Zur Hälfte ausziehen
Ziehen Sie den Handschuh bis knapp über den Handteller aus.



5. Zweiten Handschuh greifen
Außen fasst außen: Greifen Sie jetzt den anderen Handschuh (vgl. Bild 2).



6. Innenseite nach außen
Ziehen Sie den Handschuh bis über die Hälfte aus. Die Innenseite des Handschuhs wird nach außen umgekrempelt.



7. Andere Innenseite greifen
Innen fasst innen: Greifen Sie nun in die Innenseite des anderen Handschuhs.



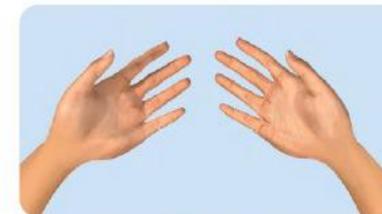
8. Handschuh abstreifen
Streifen Sie diesen Handschuh ab.



9. Handschuhe anfassen
Greifen Sie nun die Innenseiten beider Handschuhe und ziehen Sie beide vollständig aus.



10. Handschuhe entsorgen
Entsorgen Sie die Handschuhe vorsichtig und kontrolliert.



11. Hände gründlich reinigen
Nach Ablegen der Handschuhe stellen Sie eine gute Händehygiene sicher.

Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)

Hier wird dargestellt, wie Sie die Handschuhe ohne Eigenkontamination („sauber“) ausziehen. Andere Optionen können ebenso sicher sein.

Bei Fragen wenden Sie sich an:

- Betriebsärztin / -arzt
- Arbeitsmedizinischer Dienst
- Hygienebeauftragte/r
- Corona-Beauftragte/r



Bleiben Sie gesund!